Menu de la semaine du 21 au 23 février 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
Potage			Crème de poireaux, curcuma (7,12)	Velouté de potimarron (7,12)	Soupe d'endives aux noisettes torréfiées (7,8)	Pour 200mL de **potage** : - de légumes **75kcal** - de légumineuse ou de pomme - de terre **150kcal**
Entrée	Salad'bar avec salades composées et crudités dont 1 bio (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12)					
Plat froid			Salade de pommes de terre Luxembourgeoises (3,7,10,12) /Salade healthy végétarienne (quinoa, pousses d'épinards, féta, patate douce, noix, avocat) (7,8)			
Plat du jour			Cabillaud MSC à la Bordelaise (1,4,7,12)	Boulettes de bœuf à la provençale (1,6)	Filet de poulet cuit au bouillon, jus brun (1,6,7)	*Pour 120g de **plat protidique** : - volaille **150kcal** - poisson **120kcal** - bœuf ou porc **170kcal** - sauce **15kcal** - friture : **270kcal** *Pour les **plats complets** - Pasta 200g : **250kcal** - tartine : **270kcal**
Show cooking			**Gratin** Gratin de coquillettes de volaille (1,3,6,7)	**Fraicheur** Blésotto, épinards et ricotta (1,6,7,9)	**Cuisine du monde** Effiloché de porc, tomate séchées	
Plat végétarien			Quinoa aux légumes de saison	Falafels fève, menthe, sauce Dallas (1,7,10,12)	Wrap végétarien (1,3,6,7)	Pour 120g de **plat végétarien** : - légumes et féculents **220kcal** - œuf : **200kcal** - friture : **270kcal**
Féculents et légumes			Coquillettes (1) Quinoa Brocolis Haricots beurres	Ebly (1) Ecrasé de pommes de terre (7,12) Ecrasé de carottes Champignons	Semoule (1) Lentilles Radis roses poêlés au beurre (7) Julienne de légumes (9)	Pour 170g de **féculent** : **200kcal** Pour 100g de **légume** : **50kcal**
Desserts **Du jour**	Fruit'bar de fruits coupés de saison ou compote du jour - Produits laitiers dont 1 bio (1, 3, 6, 7)					Pour un **fruit - compote** : **75kcal** Pour un **produit laiter** : **95kcal** Pour une **patisserie** : **250kcal** Pour un **dessert du jour** : **150kcal**
			Beignet au sucre (1,3,7)			
			Beignet au chocolat (1,3,6,7,8)	Fromage blanc oréo (1,6,7)	Crumble à la poire (1,7)	

1=gluten, 2=crustacés, 3=œuf, 4=poisson, 5=arachide, 6=soja, 7=lait, 8=fruits à coques, 9=céleri, 10=moutarde, 11=sésame, 12=sulfites, 13=lupin, 14=mollusques

L'information sur la présence d'allergènes tient compte des données récoltées pour chacun des ingrédients intégrés dans nos recettes. Malgré tout, nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes que ceux indiqués. Les produits utilisés sont garantis sans OGM et non ionisés.

MSC-C-54759-3 Les produits de la mer suivis de ce signe proviennent d'une pêche durable selon le référentiel MSC. www.msc.org/fr

Vos repères nutritionnels

- Brain
- Refresh
- Move
- New

Nos engagements produits

Menu de la semaine du 26 février au 1er mars 2024

12 O'CLOCK lunch's ready

VAUBAN LYCÉE FRANÇAIS DE LUXEMBOURG

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
Potage	Potage de haricots verts (12)	Minestrone de légumes (1,9)	Soupe à l'oignon	Crème de petit pois (7,12)	Crème d'asperge (7)	Pour 200mL de **potage** : - de légumes **75kcal** - de légumineuse ou de pomme - de terre **150kcal**
Entrée	Salad'bar avec salades composées et crudités dont 1 bio (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12)					
Plat froid	Wrap au fromage (1,7) / wrap au poulet façon cesar (1,3,6,7)					
Plat du jour	Curry de bœuf (1,6,7)	Noix de veau rôtie au thym (1,6,7)	Chili con carne	Cuisse de poulet au bouillon (1,6,7,9)	Hoki MSC Nouvelle-Zélande laqué miel, vinaigre balsamique (1,4,7,12)	*Pour 120g de **plat protidique** : - volaille **150kcal** - poisson **120kcal** - bœuf ou porc **170kcal** - sauce **15kcal** - friture : **270kcal**
Show cooking	**Pasta** Orecchiettes au thon, tomate, olive (1,4)	**Cuisine du monde** Couscous (1,9)	**Street food** Porc au caramel (1,6,7,9)	**Cuisine du monde** Coquillettes à la carbonara de colin (1,3,4,7)	**Gratin** Risotto champignons, brocolis et amandes effilées (3,6,7,8)	*Pour les **plats complets** - Pasta 200g : **250kcal** - tartine : **270kcal**
Plat végétarien	Cassolette de haricots blancs et petits légumes	Mac and cheese (1,7)	Chili sin carne (3,6)	Steak soja (1,6)	Egg muffin (1,3,6,7)	Pour 120g de **plat végétarien** : - légumes et féculents **220kcal** - œuf : **200kcal** - friture : **270kcal**
Féculents et légumes	Orecchiettes (1) Riz basmati Carottes Vichy Choux fleurs à la polonaise (1,3)	Semoule (1) Pommes de terre vapeur (12) Purée d'épinards à la crème (7) Légumes couscous (9)	Haricots rouges Riz blanc Fenouil à l'orange Gratin de courgettes (1,7)	Coquillettes (1) Pommes de terre grenailles (12) Tian de légumes Ecrasé de céleri (7,9)	Riz safrané Croquette à l'avoine (1,3) Poireaux braisés Purée de potimarron (7)	Pour 170g de **féculent** : **200kcal** Pour 100g de **légume** : **50kcal**
Desserts	Fruit'bar de fruits coupés de saison ou compote du jour - Produits laitiers dont 1 bio (1, 3, 6, 7)					Pour un **fruit - compote** : **75kcal**
	Tarte à la pomme (1,3,7)			Chavroux (7)		Pour un **produit laiter** : **95kcal**
Du jour	Mousse au chocolat (6,7)	Barre cacahuètes-chocolat au lait (1,5,6,7)	Panna cotta au coulis de fraise (7)	Profiteroles (1,3,6,7)	Cookie (1,6,7,8)	Pour une **patisserie** : **250kcal** Pour un **dessert du jour** : **150kcal**

1=gluten, 2=crustacés, 3=œuf, 4=poisson, 5=arachide, 6=soja, 7=lait, 8=fruits à coques, 9=céleri, 10=moutarde, 11=sésame, 12=sulfites, 13=lupin, 14=mollusques

L'information sur la présence d'allergènes tient compte des données récoltées pour chacun des ingrédients intégrés dans nos recettes. Malgré tout, nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes que ceux indiqués. Les produits utilisés sont garantis sans OGM et non ionisés.

MSC-C-54759-3 Les produits de la mer suivis de ce signe proviennent d'une pêche durable selon le référentiel MSC. www.msc.org/fr

Vos repères nutritionnels

- Brain
- Refresh
- Move
- New

Nos engagements produits

Menu de la semaine du 04 au 08 mars 2024

12 O'CLOCK lunch's ready

VAUBAN LYCÉE FRANÇAIS DE LUXEMBOURG

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
Potage	Potage aux lentilles corail à la tomate (12)	Soupe harira aux légumineuses	Velouté du printemps (12)	Bouillon de vermicelles (1)	Soupe aux choux (12)	Pour 200mL de **potage** : - de légumes **75kcal** - de légumineuse ou de pomme - de terre **150kcal**
Entrée	Salad'bar avec salades composées et crudités dont 1 bio (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12)					
Plat froid	Croque Monsieur et crudités (1,7) / Croque tomate mozzarella et crudités (1,7)					
Plat du jour	Poisson pané, sauce rémoulade (1,3,4,7,10,12)	Steak haché de boeuf	Rôti de dinde, sauce à la carotte (1,6,7)	Merlu MSC, sauce aurore (1,4,7)	Bouchée à la reine (1,3,6,7,12)	*Pour 120g de **plat protidique** : - volaille **150kcal** - poisson **120kcal** - bœuf ou porc **170kcal** - sauce **15kcal** - friture : **270kcal** *Pour les **plats complets** - Pasta 200g : **250kcal** - tartine : **270kcal**
Show cooking	**Pasta** Pasta au poulet à la sauce fromage (1,7)	**Cuisine du monde** Mafé de poulet (5)	**Cocotte** Choucroute (12)	**Grillade** Gratin de gnocchis à la crème de courge (1,3,6,7)	**Street food** Bouchée de la mer (1,2,4,7,14)	
Plat végétarien	Tarte rustique épinards, pois, ricotta (1,3,6,7)	Salade de pommes de terre tiède au quorn et câpres (3,7,12)	Parmentier patate douce, brocolis et noisettes torréfiées (3,6,7,8)	Samoussas végétarien (1,6)	Omelette à l'emmental (3,7)	Pour 120g de **plat végétarien** : - légumes et féculents **220kcal** - œuf : **200kcal** - friture : **270kcal**
Féculents et légumes	Linguines (1) Pommes de terre (12) Crème de brocolis (7,12) Poêlée bretonne	Riz Lentilles vertes Compotée d'oignons Chicons rôtis	Boulgour à la tomate (1) Pommes de terre au four (12) Champignons Choux choucroute (12)	Gnocchis (1) Quinoa Potiron Haricots verts	Frites Riz blanc Gratin de blettes (1,7) Carottes braisées	Pour 170g de **féculent** : **200kcal** Pour 100g de **légume** : **50kcal**
Desserts **Du jour**	Fruit'bar de fruits coupés de saison ou compote du jour - Produits laitiers dont 1 bio (1, 3, 6, 7) Assortiments de cakes (1,3,6,7,8) Fromage blanc, compote (7)	Malva pudding (1,3,7)	Comté (7)	Mousse à la mangue (6,7) Nems banane chocolat (1,6,7)	Rectangle à la poire (1)	Pour un **fruit - compote** : **75kcal** Pour un **produit laiter** : **95kcal** Pour une **patisserie** : **250kcal** Pour un **dessert du jour** : **150kcal**

1=gluten, 2=crustacés, 3=œuf, 4=poisson, 5=arachide, 6=soja, 7=lait, 8=fruits à coques, 9=céleri, 10=moutarde, 11=sésame, 12=sulfites, 13=lupin, 14=mollusques

L'information sur la présence d'allergènes tient compte des données récoltées pour chacun des ingrédients intégrés dans nos recettes. Malgré tout, nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes que ceux indiqués. Les produits utilisés sont garantis sans OGM et non ionisés.

Vos repères nutritionnels

Brain — Refresh

Move — New

Nos engagements produits

Sou schmaacht Lëtzebuerg — FAIRTRADE — MSC

Menu de la semaine du 11 au 15 mars 2024

12 O'CLOCK lunch's ready

VAUBAN LYCÉE FRANÇAIS DE LUXEMBOURG

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
Potage	Crème d'épinard à l'emmental (7,12)	Crème de radis roses (7)	Velouté de poireaux (12)	Velouté de tomate (12)	Crème courge (7,12)	Pour 200mL de **potage** : - de légumes **75kcal** - de légumineuse ou de pomme - de terre **150kcal**
Entrée	Salad'bar avec salades composées et crudités dont 1 bio (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12)					
Plat froid	Assiette fraicheur de la mer (1,2,4,6,7,10,14) / Avocado toast (1,3,6,7,11,12)					
Plat du jour	Emincé de porc, sauce ketchup	Daurade, sauce vierge (4,10,12)	Hamburger (1,7,11)	Osso bucco de dinde	Poulet braisé sauce barbecue	*Pour 120g de **plat protidique** : - volaille **150kcal** - poisson **120kcal** - bœuf ou porc **170kcal** - sauce **15kcal** - friture : **270kcal** *Pour les **plats complets** - Pasta 200g : **250kcal** - tartine : **270kcal**
Show cooking	**Street food** Tartiflette au reblochon (7,12)	**Grillade** Escalope de dinde	**Pasta** Poulet parmigiana (7)	**Cuisine du monde** Risotto asperge, copeaux de parmesan et jambon de parme (3,7)	**Cuisine du monde** Burritos de bœuf épicé (1,6,7,9)	
Plat végétarien	Riz aux lentilles façon Mujadarra (1,7,12)	Œuf dur et béchamel (1,3,7)	Burger végé (1,3,6,7,10,11,12)	Sisig au tofu croustillant (1,3,6)	Burritos végétarien (1,3,6,7,8,9)	Pour 120g de **plat végétarien** : - légumes et féculents **220kcal** - œuf : **200kcal** - friture : **270kcal**
Féculents et légumes	Riz pilaf Pommes de terre lamelles (12) Courges Choux blanc (12)	Lentilles Blé (1) Asperges à la Flamande (3) Ratatouille de printemps	Potatoes / Petits pois, carottes Salade verte (3,10,12)	Riz blanc Boulgour à la crème (1,7) Haricots beurres Betteraves, chèvre et noix (7,8)	Ecrasé de pommes de terre (7,12) Farfalles (1) Choux-fleurs Aubergines grillées	Pour 170g de **féculent** : **200kcal** Pour 100g de **légume** : **50kcal**
Desserts **Du jour**	Fruit'bar de fruits coupés de saison ou compote du jour - Produits laitiers dont 1 bio (1, 3, 6, 7) Brioche perdue (1,3,7) Carré frais (7)	Crumble aux pommes (1,7)	Génoise à la crème anglaise (1,3,7)	Marbré (1,3,6,7) Flan au lait (1,3)	Fromage blanc aux M & M's (5,6,7)	Pour un **fruit - compote** : **75kcal** Pour un **produit laiter** : **95kcal** Pour une **patisserie** : **250kcal** Pour un **dessert du jour** : **150kcal**

1=gluten, 2=crustacés, 3=œuf, 4=poisson, 5=arachide, 6=soja, 7=lait, 8=fruits à coques, 9=céleri, 10=moutarde, 11=sésame, 12=sulfites, 13=lupin, 14=mollusques

L'information sur la présence d'allergènes tient compte des données récoltées pour chacun des ingrédients intégrés dans nos recettes. Malgré tout, nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes que ceux indiqués. Les produits utilisés sont garantis sans OGM et non ionisés.

MSC-C-54759-3 Les produits de la mer suivis de de signe proviennent d'une pêche durable selon le référentiel MSC.
www.msc.org/fr

Vos repères nutritionnels

- Brain
- Refresh
- Move
- New

Nos engagements produits

Sou schmaacht Lëtzebuerg

FAIRTRADE

MSC www.msc.org

Menu de la semaine du 18 au 22 mars 2024

12 O'CLOCK lunch's ready

VAUBAN LYCÉE FRANÇAIS DE LUXEMBOURG

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
Potage	Crème de carottes (7)	Potage parmentier (7,12)	Velouté de petits pois (7,12)	Crème de champignons (7,12)	Soupe thaï au lait de coco	Pour 200mL de **potage** : - de légumes **75kcal** - de légumineuse ou de pomme - de terre **150kcal**
Entrée	Salad'bar avec salades composées et crudités dont 1 bio (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12)					
Plat froid	Assiette de jambon italien (1,3,6,7,9,12) / Assortiment de fromage (1,3,6,8)					
Plat du jour	Filet de hoki, sauce tomate et olive (4)	Tranche de jambon grillées, sauce moutarde (1,6,7,9,10,11)	Grillwurst	Cordon bleu de dinde, sauce tomate (1,3,7)	Cassolette de poisson (1,4,7,9)	*Pour 120g de **plat protidique** : - volaille **150kcal** - poisson **120kcal** - bœuf ou porc **170kcal** - sauce **15kcal** - friture : **270kcal** *Pour les **plats complets** - Pasta 200g : **250kcal** - tartine : **270kcal**
Show cooking	**Cocotte** Carbonade flamande (1,6,7,9)	**Cuisine du monde** Pasta alla carbonara de volaille (1,3,6,7)	**Street food** Curry de pois chiches (7,11)	**Simply healthy** Tarte aux légumes (1,3,7)	**Cocotte** Lasagnes (1,7)	
Plat végétarien	Blanquette végétarienne (1,3,6,7,9,12)	Galette carottes (trio), sauce fromage blanc ciboulette (1,3,6,7)	Patate douce farcie (7,9)	Tortillas espegnole (3,6,7,12)	Boulettes végétarienne à la sauce tomate (6)	Pour 120g de **plat végétarien** : - légumes et féculents **220kcal** - œuf : **200kcal** - friture : **270kcal**
Féculents et légumes	Macaronis (1) Pommes de terre rôtie (12) Choux de Bruxelles Poêlée de légumes	Lentilles Blé (1) Purée d'épinards à la crème (7) Courgettes fondantes	Pâtes (1) Quinoa Poivrons Brocolis	Semoule (1) Haricots verts	Riz pilaf Semoule (1) Haricots verts Céleri (9)	Pour 170g de **féculent** : **200kcal** Pour 100g de **légume** : **50kcal**
Desserts **Du jour**	Fruit'bar de fruits coupés de saison ou compote du jour - Produits laitiers dont 1 bio (1, 3, 6, 7) Pancake, sirop d'érable (1,3,6,7) Emmental (7)	Tarte au flan pâtissier (1,3,7)	Fromage blanc, coulis de fruits rouges (7)	Muffin (1,3,6) Crème vanille, pain d'épices (1,3,6,7)	Tiramisu (1,3,6,7)	Pour un **fruit - compote** : **75kcal** Pour un **produit laiter** : **95kcal** Pour une **patisserie** : **250kcal** Pour un **dessert du jour** : **150kcal**

1=gluten, 2=crustacés, 3=œuf, 4=poisson, 5=arachide, 6=soja, 7=lait, 8=fruits à coques, 9=céleri, 10=moutarde, 11=sésame, 12= sulfites, 13=lupin, 14=mollusques

L'information sur la présence d'allergènes tient compte des données récoltées pour chacun des ingrédients intégrés dans nos recettes. Malgré tout, nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes que ceux indiqués. Les produits utilisés sont garantis sans OGM et non irradiés.

MSC-C-54759-3 Les produits de la mer suivis de de signe proviennent d'une pêche durable selon le référentiel MSC.
www.msc.org/fr

Vos repères nutritionnels

- Brain
- Refresh
- Move
- New

Nos engagements produits

Sou schmaacht Lëtzebuerg — FAIRTRADE — MSC

Menu de la semaine du 25 au 29 mars 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VALEUR ENERGETIQUE
Potage	Velouté d'artichauts (7,12)	Soupe de topinambour	Soupe de courge (7,12)	Soupe de nouilles japonaises (1,6)	Soupe de navet au curcuma (12)	Pour 200mL de **potage** : - de légumes **75kcal** - de légumineuse ou de pomme - de terre **150kcal** si ajout de crème : + **15kcal**
	Potage du jour					
Entrée	Salad'bar avec salades composées et crudités dont 1 bio (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12)					
Plat froid	Pizza jambon fromage (1,7) / Pizza fromage (1,7)					
Plat du jour	Porc au caramel (1,6,7)	Nuggets de poulet, sauce brune (1,6,9,10)	Lieu noir et son crumble de pain (1,4,6,7)	Parmentier d'éffiloché bœuf (1,6,7,9)	Kebab de volaille, sauce blanche (1,6,7)	*Pour 120g de **plat protidique** : - volaille **150kcal** - poisson **120kcal** - bœuf ou porc **170kcal** - sauce **15kcal** - friture : **270kcal** *Pour les **plats complets** - Pasta 200g : **250kcal** - tartine : **270kcal**
Show cooking	**Cuisine du monde** Semoule, butter chicken (1,7,8)	**Grillade** Emincé de bœuf, mariné Teriyaki (1,6,7,11,12)	**Grillade** Mignon de porc, sauce charcutière (1,6,7,10,12)	**Cuisine du monde** Gnocchi au pesto vert, copeaux de parmesan (1,3,7)	**Pasta** Fettuccini aux fruits de mer (1,2,4,7,12)	
Plat végétarien	Raviolis 3 fromages (1,3,7)	Nuggets végétariens (1,9)	Tartiflette végétarienne (3,6,7,12)	Quiche au poireaux (1,3,6,7)	Lamelles de quorn façon gyros, sauce blanche (1,7)	Pour 120g de **plat végétarien** : - légumes et féculents **220kcal** - œuf : **200kcal** - friture : **270kcal**
Féculents et légumes	Semoule (1) Purée de pommes de terre (7,12) Sauté de courges Tombée de poireaux (7)	Riz safrané Spaghettis (1) Chips de pluches de légumes Epinards à la crème (7)	Ebly (1) Quinoa Poivrons tricolores Salsifis au beurre (7)	/ Riz complet Endives braisées Choux fleurs	/ Frites Haricots verts Poêlée de champignons	Pour 170g de **féculent** : **200kcal** Pour 100g de **légume** : **50kcal**
Desserts **Du jour**	Fruit'bar de fruits coupés de saison ou compote du jour - Produits laitiers dont 1 bio (1, 3, 6, 7) Roulé au chocolat (1,3,6,7) Bretzel sucré (1,3,7)	Ile flottante (1,3,6,7)	Fromage blanc, stracciatella (7)	Mousse chocolat, cerise (3,6,7) Camembert (7)	Banane crème anglaise (3,6,7)	Pour un **fruit - compote** : **75kcal** Pour un **produit laiter** : **95kcal** Pour une **patisserie** : **250kcal** Pour un **dessert du jour** : **150kcal**

1=gluten, 2=crustacés, 3=œuf, 4=poisson, 5=arachide, 6=soja, 7=lait, 8=fruits à coques, 9=céleri, 10=moutarde, 11=sésame, 12=sulfites, 13=lupin, 14=mollusques

L'information sur la présence d'allergènes tient compte des données récoltées pour chacun des ingrédients intégrés dans nos recettes. Malgré tout, nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes que ceux indiqués. Les produits utilisés sont garantis sans OGM et non ionisés.

MSC-C-54759-3 Les produits de la mer suivis de signe proviennent d'une pêche durable selon le référentiel MSC.
www.msc.org/fr

Vos repères nutritionnels

- Brain
- Refresh
- Move
- New

Nos engagements produits